



8 вторник
7-11 лет

30.11.2021

Возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-4м-2020	Котлеты из говядины	100	18,26	18,13	16,26	362,13
54-3гг-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
пром	Плитка шоколадная	1шт		24,30	2,55	3,30
Пром	Фрукт (яблоко)***	1шт	0,4	0,4	9,8	47
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,60
	Итого:	500	30,21	149,74	92,77	778,22